

SHEQU JIANSHEN

C H U F A N G

社区健身

- 上海市卫生局VII项目办公室
- 上海市疾病预防控制中心
- 上海市体育局群体处

处方

本书按照社区健身苑、点的健身器材和社区居民经常开展的简单、易行、有效的运动项目，科学系统地介绍了社区健身处方，是社区开展全民健身运动，居民参与科学健身的工具书。全书从原理、种使用方法和健身效果评价等方面按健身类、康复类、娱乐拳操类四个类别对100余种健身处方进行了详细的介绍，对每个处方进行了讲解，便于广大社区居民根据自己身体素质状况，科学、合理地参加健身活动。

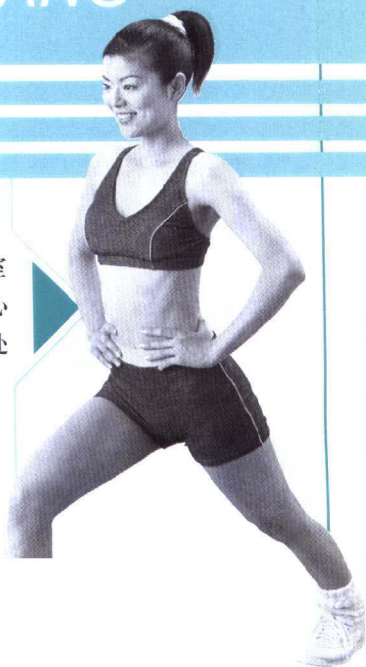


上海科学技术出版社

社区健身处方

SHEQU JIANSHEN
CHUFANG

上海市卫生局卫VII项目办公室
上海市疾病预防控制中心
上海市体育局群体处



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区健身处方/上海市卫生局VII项目办公室等编. —
上海: 上海科学技术出版社, 2004.1

ISBN 7-5323-7240-5

I.社... II.上... III.社区—健身运动
IV.G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077474 号

责任编辑: 叶 宏

装帧设计: 赵 峻

装帧制作: 顾文慧

世 纪 出 版 集 团 出版发行

上海科学技术出版社

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8

字数: 156 千字

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 4 月第 2 次印刷

印数: 5 201—7 400

定价: 23.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要



CHUFANG

本书按照社区健身苑、点的健身器材和社区居民经常开展的简单、易行、有效的运动项目,科学、系统地介绍了社区健身处方,是社区开展全民健身运动,居民参与科学健身的工具书。全书首先从原理、种类、使用方法、健身效果评价等方面对健身处方进行了详细的介绍,然后按照健身类、康复类、娱乐类、拳操类四个类别介绍了100余个健身处方,通过项目印象、操作要领、适应对象、强度和频度、辅助练习、注意事项、健身指南等多方面对每个处方进行了讲解,便于广大社区居民根据自己身体素质状况,科学、合理地参加健身活动。

本书适合于市民健康体质监测站的工作人员、社区医务人员、社会体育指导员,以及广大健身爱好者使用。



CHUFANG

《社区健身处方》编辑委员会

顾问

卢伟 李伟听 陈玮

主任

沈勋章

编委

顾凯 李新建 李德录 胡仁永

序



CHUFANG

不良静坐生活方式，缺乏体育锻炼是许多慢性非传染性疾病的重要危险因素。不良静坐生活方式使发生心脑血管疾病、糖尿病和肥胖症的危险性成倍增加，结肠癌、高血压、骨质疏松症、脂质代谢紊乱、抑郁和焦虑症等疾病的发病也与缺乏体育锻炼有关。世界卫生组织的统计表明每年大约有200万死者的死因归咎于缺乏体育锻炼。为此世界卫生组织发出警告：不良静坐生活方式将成为全球范围内导致死亡和功能障碍的十大原因之一。在21世纪到来之际，一个重要的公共卫生问题就是使我们的居民改变久坐的习惯，积极参加体育锻炼。经常参加体育锻炼不仅可以提高人的生理健康水平，而且可以使人身心愉快，保持良好的心理健康水平。

上海市根据1995年国务院颁布的《全民健身计划纲要》，先后制定了《全民健身九五规划》、《全民健身十五规划》，2000年12月15日市人大常委会又通过了《上海市市民健身条例》，使上海市的全民健身活动走上了法制化的轨道。几年来，以全市性的全民健身宣传周、全民健身节、社区健身大会带动各个社区开展丰富多彩的健身活动，在市民中形成了蔚为壮观的健身者队伍。

1999年开始,为执行世界银行对华第七次卫生贷款项目(以下简称卫VII项目)在社区开展慢性病相关危险因素的干预工作,上海市卫生局和上海市体育局共同在试点社区开展了控制静坐生活方式,提倡科学体育锻炼的干预活动。项目通过基线调查掌握了社区居民的静坐生活方式及体育锻炼状况,针对不同人群尤其是慢性病病人的身体特点,开展了各种干预活动,指导市民进行科学的体育锻炼,取得了良好的效果。

通过卫VII项目的调查发现,市民不参加体育锻炼的主要原因之一就是社区缺乏体育锻炼场地和器材。因此为改善市民的健身环境和条件,近四年来市政府将社区体育健身设施建设工作列入了市政府实事工程,在全市各个社区建立了119个健身苑、2611个健身点。在健身苑、点中设立了几十种不同功能、适应不同人群的锻炼器材,使广大市民不出社区就可以参加到健身者的行列,为广大大市民、居民营造良好的生存环境及公共体育场所提供了健身硬件,成为上海这座国际化大都市最亮丽的风景线之一。随着社区健身设施等体锻条件的不断改善,市民参与体育锻炼的意识也在不断增强。如何进行科学的体育锻炼,怎样利用好社区这些良好的健身设施,使之发挥最大的效益成为当务之急。

本书按照体育锻炼器材和项目的不同将社区可以开展的体育锻炼活动分为不同的健身处方,对每一个健身处方进行了较为全面的介绍,为市民使用健身苑、点的器材,开展各种体育锻炼活动提供了科学的健身方法和知识。愿本书能够对全民健身活动,提高市民的身体素质提供帮助。

希望社区人热爱生活,珍惜生命,期盼健康长寿,把参加日常健身活动当作丰富生活内容,提高生活质量的手段;希望社区人拥有时间,分配时间,利用时间,把参加健身活动当作休闲、娱乐、健身的好途径;希望社区人讲究实在,拓宽理念,把健身活动当作进行健康投资,进行体育消费。

上海市卫生局

彭清

2003年10月

目 录



CHUFANG

健身处方介绍	1
一、健身处方的定义	1
二、健身处方的意义	2
三、健身处方的原理	3
四、健身处方的分类	5
五、健身处方的内容	5

健身类处方	17
健身处方一 跑步机	17
健身处方二 功率自行车	19
健身处方三 健骑器	22
健身处方四 踏步器	24
健身处方五 迪斯科跳跃	26
健身处方六 划船器	28
健身处方七 单杠	31
健身处方八 联体单杠	33
健身处方九 双杠	35
健身处方十 高低双杠	37
健身处方十一 吊环	39
健身处方十二 云梯	41
健身处方十三 俯卧撑	43
健身处方十四 肋木架	45
健身处方十五 腹肌架	48
健身处方十六 伸背器	50

健身处方十七 仰卧器	52
健身处方十八 美腰健腿训练器	54
健身处方十九 呼啦桥	56
健身处方二十 引体架	57
健身处方二十一 引体屈伸器	60
健身处方二十二 综合训练器	61
健身处方二十三 多功能训练器、组合式练习器	63
健身处方二十四 举重机	66
健身处方二十五 哑铃	69
健身处方二十六 联合等动器	71
健身处方二十七 平衡木与浪木	73
健身处方二十八 梅花桩	76

康复类处方

康复处方一 健身路径	79
康复处方二 健足毯	81
康复处方三 反常态运动	82
康复处方四 练功十八法操	84
康复处方五 呼吸操	86
康复处方六 三角倒立	88
康复处方七 太极推手器	90
康复处方八 上肢牵引器	92
康复处方九 关节操	94
康复处方十 健身球	95
康复处方十一 无极健身球(操)	97
康复处方十二 健身桩	99
康复处方十三 健腹器与美腰拉力器	101

康复处方十四	仰卧架	103
康复处方十五	扭腰器	106
康复处方十六	呼啦圈	108
康复处方十七	悬胸	110
康复处方十八	压腿杠	112

娱乐类处方

娱乐处方一	投篮器	114
娱乐处方二	助跑摸高器	116
娱乐处方三	羽毛球	118
娱乐处方四	乒乓球	120
娱乐处方五	网球	122
娱乐处方六	门球	124
娱乐处方七	保龄球	126
娱乐处方八	室内高尔夫	128
娱乐处方九	快乐大转盘	130
娱乐处方十	太空漫步器	132
娱乐处方十一	骑马机	134
娱乐处方十二	跳舞毯	136
娱乐处方十三	旱冰	138
娱乐处方十四	滑板	140
娱乐处方十五	攀岩	141
娱乐处方十六	攀网	143
娱乐处方十七	爬竿	145
娱乐处方十八	绳梯	147
娱乐处方十九	软梯	148
娱乐处方二十	攀登架	150



娱乐处方二十一	滑梯	151
娱乐处方二十二	组合滑梯	153
娱乐处方二十三	空中滑道	155
娱乐处方二十四	幼儿把杆与单杠	156
娱乐处方二十五	儿童双杠	158
娱乐处方二十六	跷跷板	160
娱乐处方二十七	站立式跷跷板	161
娱乐处方二十八	水车	163
娱乐处方二十九	重力水车	165
娱乐处方三十	秋千	167
娱乐处方三十一	组合秋千	169
娱乐处方三十二	荡椅	170
娱乐处方三十三	休闲椅	172
娱乐处方三十四	铁索桥	174
娱乐处方三十五	浮桥	175
娱乐处方三十六	风筝	177
娱乐处方三十七	飞镖	179
娱乐处方三十八	棋牌桌	180
娱乐处方三十九	棋牌活动	182

拳操舞技类处方

拳操舞处方一	广播体操	185
拳操舞处方二	女子健美操	187
拳操舞处方三	健美操	189
拳操舞处方四	木兰拳	192
拳操舞处方五	木兰剑	195
拳操舞处方六	太极拳	197



拳操舞处方七	太极剑	199
拳操舞处方八	太极推手	201
拳操舞处方九	中华武术	203
拳操舞处方十	五禽戏	205
拳操舞处方十一	八段锦	207
拳操舞处方十二	八卦掌	209
拳操舞处方十三	松身功	210
拳操舞处方十四	健身舞	212
拳操舞处方十五	交谊舞	214
拳操舞处方十六	中老年迪斯科	216
拳操舞处方十七	双扇舞	218
拳操舞处方十八	红绸舞	220
拳操舞处方十九	扭秧歌	222
拳操舞处方二十	哑铃健身操	223
拳操舞处方二十一	健身跑	225
拳操舞处方二十二	健步锻炼	228
拳操舞处方二十三	登楼梯	230
拳操舞处方二十四	跳绳	232
拳操舞处方二十五	踢毽	234
拳操舞处方二十六	跳橡皮筋	236

上海社区健身苑简介	239
-----------------	-----

健身处方介绍

全民健身运动是我国特有的大众体育运动形式,体质测定、体锻指导更是全民健身运动由“量”向“质”演化,由群体活动向个体科学健身发展的趋势。随着运动的向前发展,许多学者和健身爱好者都提出了科学健身的问题。科学健身首先要解决健身运动中的量和度的问题。因此科学化、个体化、合理化和定量化成为广大健身爱好者迈向科学健身的期盼,也为运动处方、健身处方的出台与实施提出了要求。

一、健身处方的定义

有些教科书把运动处方也称之为健身处方或健身运动处方。健身处方与运动处方似乎没有严格的界定。在实际操作过程中仔细分析还是有一些差别的。健身处方主要是指老百姓、健康人在健身活动中需要的健身要求,这些要求一般比较粗、比较灵活,而运动处方通常指以慢性病患者康复、治疗为主的体育医疗,运动强度、时间、频率以及专业性要求更强一些。

健身处方是由运动医学专家、全科医生、体质学家为准备从事体育健身活动的人,他们可能是健康人、亚健康人,也可能是弱体质者、慢性非传染性疾病患者,根据其体检资料、运动试验、体能测验以及体质测定结果,按其体质状况和健康水平,结合性别、年龄、职业、生活环境、志趣爱好等个体特点,用处方的方式,规定适当的健身项目、方法、强度、时间和频



率,并指出运动中的注意事项,使健身者进行有计划经常性锻炼,进行定期健身效果评价,以达到强身健体或防治疾病的目的。

医生在治疗病人时,讲究对症下药,药到病除,手到痛减。健身处方的做法也是如此。健身者在体质测定后,及时地获得健身处方,能够积极主动地维持和改善健康状态,保持良好的体质水平,在专业技术人员指点下参加适合自身特点的健身锻炼,并在运动锻炼的过程中充分体验到健身、健心、健美的锻炼效果。这里我们需要强调的是,每个人应该,也必须依据自身的特点(性别、年龄、体质强弱、兴趣爱好、时间分配等)来选择相应的一种或数种健身项目进行经常性的健身活动,同时健身者应该根据要求对运动强度、运动时间以及每周、每天、每次健身的次数作出科学合理的安排,这就产生了健身处方的概念。

二、健身处方的意义

健身处方在于指导健身者(不管是青少年、成年人、老年人,还是妇女、儿童少年;不管是健康人,还是亚健康状态、弱体质状态或疾病状态的各类慢性病患者)能够进行有计划、有目的的科学锻炼,增强体质,防治疾病,丰富生活内容,调节心理状态,达到多快好省、安全可靠、事半功倍的健身效果。

(1) 健身者事先应参加体质测定,随后按照体质测定的情况,有针对性地选择健身处方。要求健身者对处方所推荐的运动项目进行选择,选择符合自身性别、年龄、性格特征、志趣爱好、体质状况、健康水平、时间安排等条件允许的健身内容,然后按照规定的项目进行健身活动。

(2) 通过一段时期锻炼,再次进行体质测定与评价。所推荐

的健身项目往往是定时定量，并有比较固定的内容，符合改善自身体质的需求，积极地锻炼能起到身心适应、技术渐熟、体质增强、症状改善等的作用。因为处方有适当的定量、频率与副作用提示，相对比较安全，不会因为运动选项不当或者运动过量而损害健康或造成不必要的身体损伤。

(3) 由于健身处方讲究科学化，健身的效果就比较明显。如此做法可以吸引更多的人来参加科学健身，提高积极性体育人口数量。同时动员更多的亚健康人、弱体质者、慢性病患者参加到科学健身队伍中来。

(4) 由于健身处方讲究个体化，健身的针对性就比较强。就像不同的患者采用不同的治疗，同一患者采取不同的药方，同一患者采取同一药方却有不同剂量一样。正所谓：因人而异、个体差异。

(5) 由于健身处方讲究合理化，健身的量就比较适度。每天30分钟，中等运动强度让人容易接受，不会因运动量大而吓退健身爱好者，让全民健身“难点”的上班族、成年人能够花费较少的时间和精力，获得较佳的锻炼效果和保持较高的精神状态。

(6) 由于健身处方讲究定量化，健身的目的就比较明确。由于健身锻炼的计划性强，安排有序，便于持续地保持运动兴趣，同时便于使健身锻炼经常化，成为日常生活的一个部分，一项内容，从而为普通百姓提高生活质量打好基础。

三、健身处方的原理

全民健身提倡科学健身，科学健身必须提供给健身者运动锻炼的健身处方，健身处方主要采用中等运动强度原则。

为了获得良好的健身效果，初期，有人主张采用大运动量训练来提高体质，改善健康状况，这主要基于“超量恢复”或



“超量负荷”(overload)原理。1990年美国运动医学协会(ACSM)发现,中等运动量的训练效果并不比大运动量训练效果来得差。大运动量训练容易导致运动伤害事故的发生,且以中老年居多,健康人因健身锻炼发生运动伤病毕竟是件不愉快的事件;另外大运动量也使得许多健身者因时间、精力、体力、忍受性等原因中途退出经常化的锻炼。因此,世界各国通过反复对比研究,认为中等运动强度原则更符合老百姓健身活动。

世界各国先后普遍采用ACSM的中等运动强度进行健身活动。我国1995年开始建议推行中等运动强度的健身活动。中等运动强度往往以有氧代谢为主的耐力性运动,也有人称之为有氧运动(aerobic training)。有氧运动的创始人库珀博士认为,保持人体全面身心健康的奥秘是保持平衡。人体每天需要一定的营养素,人体每天需要适当的休息、睡眠,同时也请别忘记,人体每天还需要适量的体力活动。如果能满足这三个基本要求,并在生活中把它们维持在“适度”的范围之内,即所谓“适度的营养素”、“适度的休息时间”和“适度的体力活动”,于是身体平衡的目的就达到了。体质学家把这种完满状况称之为“全面身心健康”。库珀博士认为,有氧运动能提高人的生活质量,主要表现在:①适度的运动使人更加精力充沛,更能承受紧张的工作与生活造成的压力;②适度的运动能提高机体抗病能力,减少消化系统、神经系统以及腰背病症的发生;③适度的运动能增强人的自信心与进取精神;④适度的运动能保持健美的身材,延缓生命衰老的过程;⑤适度的运动能帮助妇女顺利地度过怀孕和生育难关。这些观点充分肯定了体育活动健身、健心、健美的“三健”功效。

中等运动强度的有氧代谢耐力运动遵行下列要领:①积极主动,自觉自愿;②因地制宜,因人而异;③通过健康检查,通

过心血管功能测定；④注意体育锻炼卫生，全面身体素质锻炼；⑤学会医学监督，学会自我监督；⑥循序渐进，持之以恒；⑦注意健身效果评价，讲究科学合理安全。

四、健身处方的分类

按照构成体质的基本要素，可以将健身处方分成身体形态类、身体功能类、身体素质类、心理水平类、适应能力类五大类，并分别进行体格、体姿、肺活量、握力等对症性处方要求。

按照体质测定人群的年龄段人群特点，可以将健身处方分为幼儿类、青少年类、成年类、老年类四大类，并分别进行小学、初中、高中、成年甲组、准老年等对症处方要求。

按照体质测定的评定要求，可将健身处方分成为单指标评价类、多指标评价类和综合指标评价类三大类，并突出综合与单项指标相结合的处方要求。

按照体质与健康、体质与弱体质、体质与慢性非传染性疾病的关系，可以将健身处方与医学治疗、康复体疗、行为教育、营养指导、健康教育、健身辅导结合起来，分成健康人群类、亚健康人群类、弱体质者类、慢性病患者类四大类，并体现具体保持健康状态、诊治病症等对症性处方要求。

五、健身处方的内容

1、健身项目的种类

健身项目又称运动种类。总体来讲，常见的健身项目很多，约有数百种，常见的健身方法则更多，约有上千种。如果统计流散在民间的、自编操练的则更多，可能会越来越多。习惯上，我们通常把比较系统的健身方法称之为项目，比较小的或者说

